

אוכל. מה לפני הפעילות? – מה אחרי?

מה לאכול לפני הפעילות הגופנית, מה לאכול אחרי? סוגיה שמעסיקה רבים מאיתנו, אלא שכמו באחרות, גם כאן אין תשובה חד משמעית, בייחוד ל"מה לפני" ויכול להיות שהרגל שמתאים לאחד איננו מתאים לשנייה ולהיפך. כשחקן כדורעף לשעבר, גיליתי שהתפקוד הטוב ביותר שלי במשחקים שנערכו בשעות הערב, היה כשהייתי בצום מוחלט מהבוקר. אחד המשחקים הטובים של אחי, שהיה אחד משחקני הכדורעף הטובים בארץ, התרחש שעות ספורות אחרי ארוחה דשנה שאכל, שכללה גם בשר ומצב שכזה לא חזר על עצמו.

בהכנה לקראת פעילות גופנית, כמות המשתנים, שגם הם משתנים מפעם לפעם, גדולה מאוד והתזונה היא רק חלק מהם. בסוגיה שכזו, אין מנוס מהיכרותו של המתאמן או הספורטאי את עצמו, על מנת לקבל את ההחלטות המתאימות לו עצמו, גם בנוגע לתזונתו לפני האימון.

ובכל זאת. ברוב רובם של המקרים, עדיף להגיע לפעילות על בטן ריקה ולא רק הקיבה, אלא גם המעי על כל סוגיו. אמנם בטן ריקה, אך מצבורי אנרגיה מלאים. מה שאומר שמספר שעות (שעתיים, שלוש או יותר) לפני הפעילות, כדאי לאכול ארוחת פחמימות מורכבות. סוגי פסטה שונים, דגניים מלאים על כל סוגיהם וזאת משום שהפחמימות המורכבות מתפרקות לאט ומשחררות דלק אנרגטי בכמות קטנה ולאורך זמן. במהלך השעתיים/שלוש יכולה להסתיים פעולת העיכול ומערכת העיכול תתרוקן.

בשונה מהמורכבות, הפחמימות הפשוטות (ממתקים וממותקים) מתפרקות מהר, ממלאות צורך אנרגטי מיידי, נגמרות וגורמות לנפילה אנרגטית אצל הפעיל גופנית. מסיבה זו יש לשקול היטב שימוש בחטיפי אנרגיה וממתקים במהלך ובסמוך לפעילות!!!

בשר וחלבון

לא לפני פעילות. בזמן זה אין בהם שום תועלת. לבשר לוקח כחמש שעות להתעכל. פעולת העיכול דורשת הרבה דם שנלקח מאזורים אחרים בגוף, דבר שיכול להביא לחולשת המתאמן. זמן החלבון, כך מקובל, הוא מיידי לאחר הפעילות הגופנית. על פי המסורת, בעקבות פירוק החלבון הנובע מהפעילות הגופנית, השלמה מיידי של תזונת חלבון, תאפשר לגוף לבצע ביתר קלות את בניית היסף של השריר שנידלדל. (יסף = במצבים מסוימים תתרחש בניה יתרה על זו שפורקה וכך תיווצר גדילת שריר).

ולמה "על פי המסורת"? משום שידוע שרוב תהליכי הבנייה והתיקון מתרחשים בעיקר בשנת הלילה ולא דווקא מיידי לאחר הפעילות. לדעתי ישנה הפרזה בבהילות ארוחת החלבון מיידי לאחר הפעילות, מה גם שרוב הפעילויות הגופניות לא ממש בעלות אופי של כוח, ופירוק רקמת השריר שבהן – זניח. מה שכן, בטח תהיו רעבים לאחר האימון וזה אומר שהגוף מבקש את שלו, אז אכלו ואכלו גם חלבון וגם פחמימות (תמיד מורכבות). מומלץ מאוד גם ירקות אבל כדאי מוקפצים או מבושלים. סלט חי עם הארוחה עשוי לגרום ל"גולו גולו" בבטן והדבר לא נוח בעיכול, יש האומרים – לא בריא.

כמה חלבון?

יותר מדיי זה לא טוב והאמונה שיש לטרופ כמויות של חלבון אחרי אימון כוח (משקולות בד"כ), איננה נכונה. כרגיל, החלבון שלא ינוצל ומעט מנוצל, ייאגר כשומן עם עוד תופעות לוואי בדרך. גם מי שבונה את שריריו צריך לאכול אך במעט יותר חלבון מהאדם הרגיל. (תזכורת: כ- 20% מתפריט הקלוריות הכללי היומי, כך שאם נצטרך לצרוך יותר קלוריות, נצטרך לצרוך גם יותר חלבון.) וחברים, אין תחליף לביצה אחת ביום + רבע עוף או מנת דג + שילוב של דגניים וקטניות הנותנים חלבון צמחי מלא. מי שגדול שיאכל מזה קצת יותר ומי שקטן – קצת פחות. מעט מעט שמן בהכנה, אם בכלל ושימו בספק את אבקות החלבון שהצעירים שבינינו אוהבים לבלוע מייד לאחר האימון.

וכמובן מים

תמיד, תמיד, כל הזמן. לפני, תוך כדי, אחרי. לפעילות הגופנית פוטנציאל ייבוש. כ- 70% מאיתנו הם מים. צריך לשמור על כך. בפעילות יום-יומית ארוכה וקשה יש לשקול הוספת מלחים למים משום אובדנם עם הזיעה. לשם כך ישנם משקאות איזוטוניים. בצבא נוהגים בשיטה מעניינת של הוספת מלח שולחן וריבה למים, במהלך פעילות גופנית ארוכה. ספק לגבי הטעם אבל כנראה שזה עובד.

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.